

## esporte da sorte site oficial

Para muitos, a musculatura é um esporte, talvez, para vocês também. Mas, vocês sabem qual é a definição de esporte? basicamente movimentos físicos, técnicas que favorecem o desempenho, regras, presença de adversário, grau de competição e objetivos. E esses objetivos podem variar bastante, desde pontuar de diversas formas a saltar mais alto, correr e nadar mais ou mais rápido ou pegar mais peso. Enfim, temos incontáveis esportes no mundo. Obviamente, o esporte está relacionado aos exercícios físicos, pois para estar apto para tais atividades, é necessário trabalhar o desempenho, e a área que muitas modalidades utilizam a musculatura é o esporte? Para muitos, a musculatura é um esporte, e não é completamente errado pensar assim, pois muitos profissionais incentivam a prática de esporte através da musculatura, o que facilita a associação. Exemplos de profissionais da área do esporte que utilizam a musculatura como complemento são os fisiculturistas, que competem e usam a musculatura como um meio para conseguir a hipertrofia, de finição e aumento do músculo. Até mesmo jogadores de futebol utilizam a musculatura. Então, tenha em mente que a musculatura é uma modalidade de preparação física, que é implementada visando diversos e variados objetivos, sem que se enquadre na categoria de esporte.

A musculatura é um esporte? Não, na verdade, é um tipo de preparação. Não é totalmente correto dizer que a musculatura é um esporte, como citamos pouco acima, a modalidade é mais utilizada para complementar um treino. Disto isso, todos podem praticar musculatura então? Todos que não tem restrições. Apesar de a grande maioria das pessoas pensarem que a musculatura é recomendada e praticada apenas por quem quer ter um corpo musculoso, por motivos estéticos, ou então para o condicionamento físico de atletas, isso não é bem assim. O uso da musculatura pode ser recomendado pelo